

～中華ちまきと中華スープ～

畿央大学



栄養価(1人分)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
中華ちまき	170	5.2	3.8	0.6
中華スープ	33	2.3	1.8	0.5
一食分	203	7.5	5.6	1.1

材料(10人分)

○中華ちまき		○中華スープ	
竹の皮	10枚	丸鶏がらスープ(顆粒)	20g
もち米	320g	にんじん	100g
豚もも肉(塊)	100g	玉ねぎ	100g
ゆでたけのこ	100g	卵	100g
にんじん	50g	ハム	50g
干し椎茸	2枚	青ねぎ	20g
干しエビ	10g	塩	3g
松の実	10g	こしょう	少々
サラダ油	24g	ローリエ	1枚
濃い口しょうゆ	大さじ2		
酒	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
スープストック	1カップ		
椎茸の戻し汁	1カップ		

作り方

【中華ちまき】

- ① 竹の皮は湯につけて柔らかくし、もち米は水につけておく。
- ② 豚肉、たけのこ、人参、戻した干し椎茸は5mm角に切る。干しエビはみじん切りに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉、たけのこ、人参、椎茸、松の実を炒め、もち米を加え、さらに炒める。合わせ調味料を加え、透き通るまで炒める。
- ④ 10等分の量を竹の皮に包む。
- ⑤ 強火で30分蒸す。

【中華スープ】

- ① 人参、玉ねぎ、ハムは千切り、青ネギは斜め切りに切る。
- ② 鶏がらスープの素を湯に溶かし、人参、玉ねぎ、ハム、ローリエを加え火にかける。
- ③ 野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。
- ④ ひと煮立ちしたら卵をまわしいれ、青ねぎを加え、火を止める。